

Themenbereich **Faktoren für erfolgreiches Lernen**

Selbstständiges Lernen mit Tages- und Wochenplänen

von Theresa von Abel, Schulpsychologische Beratungsstelle Mannheim (Stand: 07/2021)

Es ist nicht immer einfach, jeder einzelnen Schülerin und jedem einzelnen Schüler gerecht zu werden. Tages- und Wochenpläne können helfen, eine individuelle Förderung zu ermöglichen. Im folgenden Text werden Vorteile der Arbeit mit Tages- und Wochenplänen beschrieben sowie welche Fertigkeiten die Schülerinnen und Schüler dabei trainieren. Anhand von Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird erläutert, wie gelungene Tages- und Wochenpläne gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen erstellt werden können.

Warum mit Tages- und Wochenplänen arbeiten?

- Den Schülerinnen und Schülern wird ermöglicht, strukturiert und selbstständig zu arbeiten. So kann jede und jeder im eigenen Tempo an Aufgaben arbeiten, die zum aktuellen Lernstand passen.
- Die Schülerinnen und Schüler lernen, planvoll vorzugehen und sich die Aufgaben einzuteilen. Dies macht die Gesamtmenge der zu erledigenden Aufgaben überschaubar und leichter zu bewältigen.
- Nach dem Erledigen der einzelnen Aufgaben stellt sich das stolze Gefühl ein, schon etwas geschafft zu haben. Die Kinder und Jugendlichen erleben so Selbstwirksamkeit und Erfolge.

Wenn Tages- und Wochenpläne neu eingeführt werden, bedarf es zunächst der Unterstützung und Anleitung durch die Lehrperson. Denn das selbstständige Planen ist zunächst herausfordernd für Schülerinnen und Schüler, wenn diese noch unerfahren damit sind, sich ihr Lernen selbst einzuteilen. Dieser Aufwand kann sich aber lohnen: Sobald die Schülerinnen und Schüler selbstständig mit den Plänen arbeiten, kann die Lehrperson ihre Zeit darauf verwenden, bei Schwierigkeiten zu unterstützen und sich mehr Zeit für die einzelnen Kinder und Jugendlichen nehmen.

TAGESPLÄNE

In einem ersten Schritt beginnt man mit der Einführung von Tagesplänen. Da sie sich auf den kurzen zeitlichen Rahmen eines einzelnen Tages beziehen, sind sie überschaubar für die Schülerinnen und Schüler. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung ist angefügt, die Lehrpersonen mit den Schülerinnen und Schülern durchgehen können, um einen gelungenen Tagesplan zu erstellen.

Beispiel eines Tagesplans:

1. Verschaffe dir einen Überblick, was alles zu tun ist.
2. Schätze den Zeitbedarf pro Aufgabe ein. Schreibe im Nachhinein den tatsächlichen Zeitbedarf auf. So kannst du lernen, dein Zeitgefühl zu verbessern.

Unterstützen Sie als Lehrperson eine realistische Einschätzung.

3. Schreibe die einzelnen Aufgaben (nicht nur die Fächer!) auf Karteikarten. Unterteile große Aufgaben in mehrere kleine Schritte (z.B. den Deutsch-Aufsatz in „Gliederung schreiben“, „Einleitung“, „Hauptteil“ und „Schluss“).
4. Notiere auf den Karteikarten, welches Material du für die jeweilige Aufgabe benötigst.
5. Bringe die Aufgaben in eine sinnvolle Reihenfolge und lege die Karteikarten in einer Reihe auf deinen Tisch (evtl. festkleben oder an einer Pinnwand befestigen. Alternativ kann alles auf ein Blatt Papier geschrieben oder geklebt werden):

- Für **jüngere Kinder** kann es ausreichen, die Aufgaben von einfach nach schwierig zu sortieren. Sie können die leichten Aufgaben alleine machen und benötigen Unterstützung bei den schwierigen Aufgaben.
- Bei **älteren Kindern** und Jugendlichen empfiehlt sich folgendes Vorgehen:
 - Aufwärmzeit: 10-15 Minuten leichte und angenehme Aufgaben
 - Konzentrationshöhepunkt: Anschließend die schwierigste Aufgabe
 - Wechsel zwischen einfachen und schwierigen Aufgaben
 - Wechsel zwischen mündlichen und schriftlichen Aufgaben
 - Abwechslung der Fächer. Vermeide ähnliche Aufgaben nacheinander (z.B. zwischen zwei Sprachen wie Englisch und Französisch eine Naturwissenschaft wie Biologie)
- 6. Plane Pausen ein! Das Gehirn braucht Zeit, um das Gelernte abzuspeichern. Es ist wichtig, die Pausenzeiten einzuhalten. Hierbei hilft evtl. ein Wecker.
 - 5-10-20 Pausenregel: Nach dem ersten Lernblock 5 Minuten Pause, nach dem zweiten Lernblock 10 Minuten und nach dem dritten Lernblock 20 Minuten Pause. Bei jüngeren Kindern sollte ein Lernblock ca. 15-20 Minuten umfassen, bei Jugendlichen ca. 30 Minuten.
- 7. Wenn es schwer fällt anzufangen, kann zur Einstimmung eine kurze Konzentrations- oder Achtsamkeitsübung gemacht werden oder ein bestimmtes Ritual zum Beginn der Lernzeit eingeführt werden. Bei großem Widerwillen kann auch eine 5-minütige „Motzzeit“ helfen, bei der die Aufgaben lautstark und völlig übertrieben beschimpft werden. Nach 5 Minuten ist Schluss und die Arbeit wird begonnen.
- 8. Hake erledigte Aufgaben ab oder wirf die Karteikarte in den Mülleimer. Schon ist es eine Aufgabe weniger- das hast du klasse hingekriegt!

BEISPIEL FÜR EINEN TAGESPLAN

Aufgabe	Material	Geschätzte Zeit	Tatsächliche Zeit
Französisch Vokabeln eintragen	Karteikarten, Karteikasten	10 Minuten	15 Minuten
Mathe S.7, Aufg.8f,g & Aufg. 9	Matheheft und Mathebuch	15 Minuten	25 Minuten
5 min Pause			
Englisch S. 10-15 lesen	Englisch Lektüre	20 Minuten	20 Minuten
Deutsch Gliederung schreiben	Deutschheft	10 Minuten	20 Minuten
10 min Pause			
Französisch Vokabeln lernen	Karteikasten	30 Minuten	25 Minuten

WOCHENPLÄNE

Wenn die Arbeit mit den Tagesplänen selbstständig und sicher beherrscht wird, können im nächsten Schritt Wochenpläne eingeführt werden. Auch hierfür folgen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung und ein Beispiel.

1. Überlege zunächst: Wie viel Zeit pro Tag hast du für die Bearbeitung der Schulaufgaben?
2. Verschaffe dir einen Überblick über die zu erledigenden Aufgaben.
3. Benutze Farben: Markiere entweder in verschiedenen Farben, bis wann etwas erledigt sein muss (z.B. rot- heute/sofort/Montag, gelb- morgen/bald/Dienstag, ...). Wenn alles am Ende der Woche fertig sein soll, kannst du auch Farben für verschiedene Fächer benutzen.
4. Schätze den Zeitbedarf für jede Aufgabe ein. Da man sich zu Beginn oft selbst überschätzt, gönne dir in der ersten Woche die doppelte Zeit, die du eigentlich einschätzen würdest. Notiere dir die tatsächlich benötigte Zeit.
5. Verteile die Aufgaben auf die einzelnen Tage. Berücksichtige die zur Verfügung stehende Zeit und die Tipps zu den Tagesplänen.
6. Plane Pufferzeiten ein, damit du am Ende nicht in Zeitnot gerätst.

BEISPIEL FÜR EINEN WOCHENPLAN (ABGABE AM ENDE DER WOCHE)

Wochentag	Aufgabe	Geschätzter Zeitbedarf		Tatsächlich benötigte Zeit
		Normal	Doppelt	
Montag	• Französisch Vokabeln	40	80	40
	• Mathe Aufgaben (S. 7)	15	30	25
	• Englisch lesen	20	40	20
	• Deutsch Aufsatz (Gliederung)	10	20	20
Dienstag	• Kunst: Heftseite gestalten	15	30	20
	• Mathe Aufgaben (S. 8)	20	40	30
	• Deutsch Aufsatz (Einleitung & Hauptteil)	60	120	90
Mittwoch	...			
Donnerstag	...			
Freitag	• Biologie Zusammenfassung S. 37	30	60	35
	• Puffer für übrig gebliebene Aufgaben	90	180	30

Tip: Die Schülerinnen und Schüler können die Tages- und Wochenpläne auch für die Hausaufgaben und zur Vorbereitung auf Klassenarbeiten einsetzen. Für Letzteres bietet sich z.B. ein 4-Tages-Plan an, wobei am Tag vor der Klassenarbeit nur noch wiederholt werden sollte. Vor allem zu Beginn lohnt sich eine regelmäßige gemeinsame Reflexion der Arbeit mit den Tages- und Wochenplänen. Sind die Aufgaben konkret genug formuliert? Wurde genug Pufferzeit eingeplant? Wurde richtig priorisiert? Etc.

Literatur

- Endres, W. (1998). *99 starke Lerntipps* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Endres, W., et al. (2000). *So macht Lernen Spaß. Praktische Lerntipps für Schüler und Schülerinnen* (16. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Grolimund, F. (2012). *Mit Kindern lernen. Konkrete Strategien für Eltern* (1. Aufl.). Bern: Hans Huber.
- Komarek, I. (2010). *Ich lern einfach! Das NLP-Programm für effektive Lerntechniken* (7. Aufl.). München: Südwest.
- Löhle, Monika (2016). *Effektiv lernen. Erprobte Strategien für mehr Erfolg in der Schule* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Rietzler, S. & Grolimund, F. (2016). *Erfolgreich lernen mit ADHS. Der praktische Ratgeber für Eltern* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Sawizki, E. (1988). *Lernvergnügen. Richtiges Lernen ist angenehmes Lernen*. Speyer: Gabal.

Weiterführende Informationen

Angebote der Schulpsychologischen Dienste und Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungsstellen:
www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste

Institut für Bildungsanalysen Baden-Württemberg. Abgerufen von

https://ibbw.kultus-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/ls-bw/Service/Publicationen/NL-38/NL-38_Wochenplanarbeit_Mathematik.pdf [24.06.2021]

Lehrerinnenfortbildung Baden-Württemberg. Abgerufen von

https://lehrerfortbildung-bw.de/st_if/bs/if/paedagogische_diagnose/08_if_sek2_kompetenzraster/arbeitsplankonzept/ [24.06.2021]